

LITERATURE REVIEW: PENGARUH SLEEP HYGIENE PRACTICE TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

¹Asih Purwandari Wahyoe Puspita, ²Anggi Rojiah Amalia, ³Danies Laelatul Ahdiah, ⁴Fanny Fauziyyah Sabila, ⁵Maharani Pooja Natasya Bone, ⁶Nida Nabila Robani, ⁷Nur Fatimah Puspitasari, ⁸Prischa Amelliana Dewi, ⁹Risya Aisyah Gumilar, ¹⁰Siti Mu'minah, ¹¹Afro Salma Fauziyah, ¹²Sehabudin Salasa, ¹³Tirta Adikusuma Suparto, ¹⁴Rizkia Sukma Nurhaliza
¹⁻¹⁴Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan,
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia
tirta.adikusuma.123@upi.edu

ABSTRAK

Pendahuluan: Lansia sering mengalami gangguan tidur yang berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental. Penurunan kualitas tidur ini merupakan masalah umum seiring bertambahnya usia. *Sleep hygiene*, sebagai pendekatan non-farmakologis, berfokus pada perubahan perilaku dan lingkungan untuk meningkatkan kualitas tidur. Tujuan: melakukan *systematic review* untuk mengkaji pengaruh aktivitas *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada lansia. Metode: Beberapa database digunakan untuk melakukan pencarian, termasuk, Google Scholar, Research Gate, Pubmed, dan Science Direct dari 4 tahun kebelakang yaitu 2020 sampai 2024. Keyword yang digunakan adalah “*Sleep hygiene*”, “*Sleep Quality / Kualitas Tidur*”, “*Elderly / Lansia*”, “*Eldelry AND sleep hygiene AND improving sleep quality*” dan pencarian artikel berbahasa indonesia dengan kata kunci “*Lansia AND sleep hygiene AND peningkatan kualitas tidur*” sehingga didapatkan 10 artikel untuk di review. Dari 10 artikel yang masuk kriteria inklusi, keseluruhan artikel menggunakan metode dan teknik sampling yang berbeda. Penelitian terbanyak menggunakan teknik *probability sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan pada 10 artikel dan jurnal untuk mengukur kualitas tidur terbanyak menggunakan PSQI atau *Pittsburgh sleep quality indeks*. Hasil: ditinjau dari penelitian sepuluh artikel menunjukkan hasil bahwa *sleep hygiene* secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Adanya perubahan yang signifikan pada berbagai aspek kualitas tidur (efisiensi tidur, waktu tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan tidur) menunjukkan bahwa *sleep hygiene* dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengatasi masalah tidur pada kelompok usia lanjut. Penurunan prevalensi gangguan tidur setelah intervensi juga memperkuat bukti bahwa *sleep hygiene* memiliki pengaruh positif. Kesimpulan: *Sleep hygiene* terbukti menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Intervensi edukasi mengenai *Sleep hygiene* dapat memberikan dampak positif pada pola tidur lansia, sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, penerapan *sleep hygiene* perlu diberlakukan lebih lanjut khususnya pada kalangan lansia untuk mengatasi masalah gangguan tidur yang sering terjadi.

Kata kunci: Lansia, *Sleep hygiene*, *Sleep Quality*

ABSTRACT

Introduction: Elderly people often experience sleep disorders that affect their physical and mental well-being. This decline in sleep quality is a common problem as we age. Sleep hygiene, as a non-pharmacological approach, focuses on behavioral and environmental changes to improve sleep quality. Aim: to conduct a systematic review to examine the effect of sleep hygiene activities on sleep quality in the elderly. Methods: The search was conducted using several databases including Google Scholar, Research Gate, Pubmed, and Science Direct from the past 4 years, namely 2020 to 2024. The keywords used were "Sleep hygiene", "Sleep Quality / Kualitas Tidur", "Elderly / Lansia", "Eldelry AND sleep hygiene AND improving sleep

quality" and a search for Indonesian language articles with the keywords "Lansia AND sleep hygiene AND improving sleep quality" so that 10 articles were obtained for review. Of the 10 articles that met the inclusion criteria, all articles used different sampling methods and techniques. Most studies use probability sampling techniques. The research instrument used in 10 articles and journals to measure sleep quality mostly uses PSQI or Pittsburgh sleep quality index. Results: reviewed from the study of ten articles showed that sleep hygiene significantly improves sleep quality in the elderly. The presence of significant changes in various aspects of sleep quality (sleep efficiency, sleep time, use of sleeping pills, and sleep disturbances) indicates that sleep hygiene can be an effective strategy to overcome sleep problems in the elderly group. The decrease in the prevalence of sleep disorders after the intervention also strengthens the evidence that sleep hygiene has a positive effect. Conclusion: Sleep hygiene has been shown to be an effective approach to improving the sleep quality of older adults. Educational interventions on sleep hygiene can have a positive impact on the sleep patterns of the elderly, thereby improving their overall quality of life. Therefore, the implementation of sleep hygiene needs to be further enforced especially among the elderly to overcome the problem of sleep disorders that often occur.

Keywords: *Elderly, Sleep hygiene, Sleep Quality*

PENDAHULUAN

Lansia sebagai populasi yang rentan, sering kali menghadapi berbagai masalah kesehatan fisik dan mental yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 80% lansia menderita setidaknya satu penyakit kronis, dan sekitar 50% mengalami dua atau lebih kondisi kesehatan yang bersamaan (Cho dkk., 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) dalam Andas dkk. (2024), dari 1 miliar pada tahun 2020 hingga 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050, jumlah lansia (60 tahun ke atas) diperkirakan akan meningkat. Selain itu, diperkirakan proporsi lansia dalam populasi global akan bertambah dari 9,3% pada tahun 2020 menjadi 16,0% pada tahun 2050. Pada kelompok usia 60 tahun ke atas, di Indonesia, 7% orang mengaku mengalami gangguan tidur (Saputra dkk., 2021).

Seiring bertambahnya usia, kualitas tidur sering menurun yang menjadi masalah kesehatan umum bagi para lansia. Tanda-tanda masalah tidur meliputi rasa kantuk di siang hari, kesulitan tidur di malam hari, bangun terlalu cepat di pagi hari, tidak

merasa segar saat bangun, dan kesulitan berkonsentrasi (Hale & Marshall, 2019).

Tidur adalah kebutuhan fisiologis yang penting untuk hidup sehat. Tidur mempengaruhi kualitas hidup individu dan memiliki aspek fisiologis, psikologis, dan sosial (Duman & Timur Taşhan, 2018). Selain itu, tidur merupakan proses biologis penting yang berperan krusial dalam kesejahteraan fisik dan mental, dengan bertambahnya usia, perubahan fisiologis mempengaruhi farmakokinetik dan farmakodinamik obat, sehingga penggunaan obat-obatan kimia semakin terbatas.

Salah satu metode non-farmakologis yang digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah melalui program edukasi tentang kebersihan tidur. Kebersihan tidur atau *sleep hygiene* mencakup upaya untuk memperbaiki faktor individu, perilaku, dan lingkungan yang dapat berdampak negatif pada kualitas tidur (Apriana dkk., 2015; Moradi dkk., 2021). Perilaku aktivitas kebersihan tidur yang kurang baik adalah salah satu penyebab dari kualitas tidur yang buruk yang dialami oleh orang tua. Oleh karena itu, orang tua harus belajar tentang teknik kebersihan tidur yang baik dan tepat untuk meningkatkan kualitas tidur mereka (Sonhaji & Setiani, 2022).

METODE

Langkah yang dilakukan dalam penelitian ini mencakup pencarian jurnal dan artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Kriteria inklusi penelitian ini adalah jurnal atau artikel yang diterbitkan pada periode maksimal 4 tahun kebelakang antara tahun 2020-2024. Adapun kriteria eksklusi ialah penelitian kualitatif.

Beberapa database digunakan untuk melakukan pencarian, termasuk: Google Scholar, Research Gate, Pubmed, dan Science Direct dari 4 tahun kebelakang yaitu 2020 sampai 2024. Keyword yang digunakan adalah “*Sleep hygiene*”, “*Sleep Quality / Kualitas Tidur*”, “*Elderly / Lansia*”, “*Elderly AND sleep hygiene AND improving sleep quality*” dan pencarian artikel berbahasa Indonesia dengan kata kunci “*Lansia AND sleep hygiene AND peningkatan kualitas tidur*” sehingga diberikan sepuluh artikel untuk dievaluasi. Di Google Scholar ditemukan 17.800 artikel, di Pubmed 73 artikel, di Science Direct 186,931 artikel, dan di Research Gate 167,889 artikel.

Berdasarkan kriteria inklusi PICOT (Patient, Intervention, Comparison, Result, and Time), artikel fulltext dan abstrak yang diperoleh dievaluasi untuk yaitu (P : Pasien lansia, I : *Sleep hygiene*, O : kualitas tidur). Setiap desain penelitian diambil oleh penulis.

Metode yang dipakai dari sepuluh artikel menggunakan metode antara lain: *quasi experiment pre-post test one group design without control*, *Cross-sectional*, *Systematic random sampling*, *Telephone follow-up*, dan *Randomized Controlled Trial (RCT)*.

HASIL

1) Masalah yang diangkat untuk penelitian

Penelitian Sonhaji & Setiani (2022) sejalan dengan penelitian Purba (2023), Rayanti dkk. (2024), Kaveh dkk. (2021), Andas dkk. (2024), Wibowo (2020), Hassan (2020), Moradi dkk. (2021) dan Souilm dkk. (2022) dengan dasar masalah yang

sama pada lansia dengan gangguan tidur. Menurut Sonhaji & Setiani (2022), tiga masalah tidur yang paling umum pada orang tua adalah kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, dan bangun terlalu pagi. Salah satu penyebab gangguan tidur adalah hygiene tidur yang buruk. Konsekuensi dari gangguan tidur tersebut mengakibatkan orang tua tidak tidur dengan cukup jumlah dan kualitas (Wibowo, 2020).

Gangguan tidur yang umum terjadi pada lansia yang mengakibatkan penurunan kualitas tidur (Purba, 2023). Kualitas tidur seseorang adalah seberapa baik dia tidur, yang dapat memengaruhi seberapa segar dan fit dia saat terbangun. Menurut Sonhaji & Setiani (2022), kenyamanan saat tertidur dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Gangguan tidur pada lansia dapat diatasi dengan cara penerapan *sleep hygiene* secara teratur efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan dapat mengatasi gangguan tidur pada berbagai populasi kelompok usia lanjut usia (Andas dkk., 2024). Terapi kebersihan tidur yang lebih baik dapat meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur. Efek dari kebersihan tidur yang buruk adalah kualitas tidur yang buruk pada orang tua (Sonhaji & Setiani, 2022).

2) Langkah penelitian atau metode penelitian yang digunakan

Dari 10 artikel yang masuk kriteria inklusi, keseluruhan artikel menggunakan metode dan teknik sampling yang berbeda. Penelitian terbanyak menggunakan teknik probability sampling. Studi Sonhaji & Setiani (2022) mengumpulkan 39 orang dewasa dengan metode sampling acak sederhana. Studi ini sejalan dengan Kaveh dkk. (2021), Wibowo (2020), dan Moradi dkk. (2021) yang menggunakan sistematika sampel acak sistematik atau *systematic random sampling* dengan masing-masing sampel sebanyak 90 lansia, 15 lansia, dan 80 lansia. Penelitian dengan metode kuasi eksperimen digunakan dalam penelitian

Rayanti dkk. (2024) dengan menggunakan *one-group pretest-posttest* pada 28 lansia untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi setelah intervensi. Hal ini membantu peneliti melihat apakah intervensi berhasil dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudahnya pada satu kelompok. Andas dkk. (2024), Hassan (2020) juga menggunakan penelitian kuasi eksperimen dengan total sampel masing-masing 99 lansia dan 71 lansia. Studi Andas dkk. (2024) menggunakan metode purposive sampling untuk memilih sampel populasi berdasarkan standar tertentu. Penelitian Purba (2023) melakukan penelitian cross-sectional pada 46 lansia. Penelitian Souilm dkk. (2022) menggunakan uji kontrol acak dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang lansia untuk mengurangi bias dalam penelitian dengan membagi responden ke dalam kelompok yang berbeda secara acak. Berdasarkan kelima artikel, dilakukan intervensi pemberian edukasi *sleep hygiene* terhadap peningkatan kualitas tidur. Penelitian Moradi dkk. (2021) memberikan dua sesi edukasi secara tatap muka selama satu jam. TFU (Telephone Follow-Up) dilakukan dua kali seminggu pada bulan pertama dan seminggu sekali pada bulan kedua setelah intervensi dengan intervensi yang dilakukan secara rutin. Edukasi *sleep hygiene* dilakukan pada penelitian Kaveh dkk. (2021) selama 45-60 menit menggunakan Power Point dan pemberian

booklet lima video pendek tentang tidur dan pentingnya kesehatan, insomnia serta penyebabnya, kebersihan tidur, pembatasan tidur, dan stimulus kontrol yang dibagikan kepada responden melalui WhatsApp grup yang dibagikan setiap minggu untuk mendorong responden melakukan rekomendasi yang diberikan dalam sesi edukasi. Penelitian Andas dkk. (2024) memberikan edukasi tentang *sleep hygiene*, seperti meredupkan lampu, merapikan tempat tidur, dan memastikan kebersihan lingkungan kamar. Pada penelitian Andas dkk. (2024) setiap malamnya, para lansia melakukan latihan pernapasan dan meredupkan lampu kamar sebagai persiapan protokol *sleep hygiene* selama tiga kali seminggu selama satu bulan.

Berbeda dengan artikel lainnya, penelitian Rayanti dkk. (2024) melakukan intervensi *sleep hygiene* dengan melibatkan latihan aerobik dan sesi edukasi menggunakan media leaflet, yang dirancang untuk mencegah gangguan tidur pada lansia.

Alat penelitian yang digunakan pada sepuluh artikel dan jurnal adalah indeks kualitas tidur Pittsburgh atau PSQI. Penelitian Purba (2023) dan Hassan (2020) menggunakan PSQI dan SHI (yang merupakan indeks kebersihan tidur).

Berikut deskripsi berupa tabel mengenai hasil pencarian dari database 10 artikel jurnal yang sesuai.

Tabel 1. Hasil Review

No	Penulis (tahun)	Judul	Responden	Perlakuan	Kontrol	Prosedur penilaian	Hasil
1.	Sonhaji & Setiani (2022)	<i>The Effect Of Sleep hygiene Activity Therapy On Sleep Quality in the Elderly</i>	Sampel penelitian ini berjumlah 16 orang lansia sesuai dengan kriteria inklusi.	16 Orang lansia diberikan terapi <i>Sleep hygiene</i>	Tidak ada kelompok kontrol	Kualitas tidur diukur dengan menggunakan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index [PSQI]</i>	Setelah dilakukan terapi <i>sleep hygiene</i> terjadi perubahan kualitas tidur pada lansia yang sebelumnya memiliki gangguan tidur berat setelah dilakukan terapi <i>sleep hygiene</i> menjadi ringan. Hal tersebut berarti <i>Sleep hygiene</i> berpengaruh terhadap kualitas tidur.

No	Penulis (tahun)	Judul	Responden	Perlakuan	Kontrol	Prosedur penilaian	Hasil
2.	Purba (2023)	Hubungan <i>Sleep hygiene</i> dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Dusun VI Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022	Sejumlah 46 orang lansia	Mengubah perilaku, mengubah lingkungan, pola makan, dan aktivitas fisik	Tidak ada kelompok kontrol	Dalam penelitian ini, indeks kebersihan tidur (SHI) dan indeks kualitas tidur Pittsburgh (PSQI) digunakan untuk menilai kebersihan tidur	Dari 46 responden, 14 (atau 30,4%) memiliki kualitas tidur dan sanitasi tidur yang baik, dan 12 (atau 26,1%) memiliki kualitas tidur dan sanitasi tidur yang buruk. Sedangkan, mereka yang memiliki sanitasi tidur yang buruk tetapi kualitas tidur yang baik adalah 18 responden (39.1 %) dan 2 responden (4.3 %) juga memiliki sanitasi tidur yang buruk tetapi kualitas tidur yang buruk. Ini menunjukkan bahwa kebersihan tidur memengaruhi kualitas tidur.
3.	Rayanti dkk. (2024)	<i>Effectiveness of Sleep hygiene Intervention on the Sleep Quality of the Elderly in Nursing Homes in Salatiga City</i>	Sebanyak 28 lansia berusia lebih dari 60 tahun dengan gangguan tidur	Intervensi <i>sleep hygiene</i> berupa latihan aerobik dan edukasi dilakukan sebanyak 5 kali dalam 5 minggu.	Tidak ada kelompok kontrol	Kualitas tidur diukur melalui <i>Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire</i> (PSQI) dan data dianalisis menggunakan statistik deskriptif (persentase dan mean)	Prevalensi gangguan tidur pada lansia sebelum intervensi sebesar 33,21% dengan mayoritas berada pada kategori kualitas tidur sedang (64%). Setelah menerima intervensi <i>sleep hygiene</i> , terdapat penurunan sebesar 2,89% pada jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur. Selain itu, 36% lansia ditemukan tidur tanpa gangguan apa pun, sementara 64% hanya mengalami gangguan tidur ringan.
4.	Kaveh dkk. (2021)	<i>The Impact of the Educational Intervention on Sleep Quality and Psychological Well-being Among the Elderly People</i> (2021)	Dilakukan pada 90 lansia yang mengalami gangguan tidur, menggunakan random sampling dari klien pusat kesehatan di Borazjan, Iran.	Intervensi <i>sleep hygiene</i> disajikan selama 5 minggu melalui ceramah, diskusi kelompok dan metode pembelajaran virtual.	Tidak ada kelompok kontrol	Data menggunakan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> dan <i>Ryff's Psychological</i> skala kesejahteraan sebelum dan 2 bulan setelah intervensi.	Hasil menunjukkan perbedaan statistik yang signifikan dalam kualitas tidur ($p < 0.001$), subskala efisiensi tidur ($p < 0.001$), waktu tidur ($p = 0.024$), dan penggunaan obat tidur pada lansia. <i>Sleep hygiene</i> berdampak pada peningkatan kualitas tidur lansia.

No	Penulis (tahun)	Judul	Responden	Perlakuan	Kontrol	Prosedur penilaian	Hasil
5	Andas dkk. (2024)	<i>The Influence of Sleep hygiene on the Sleep Disorders of Elderly at Integrated Long Term Care</i>	Sebanyak 66 lansia, yang dibagi menjadi 2 kelompok, terdiri dari kelompok intervensi sebanyak 33 lansia, dan kelompok kontrol sebanyak 33 lansia	Intervensi <i>sleep hygiene</i> berupa edukasi seperti meredupkan lampu, merapikan tempat tidur, dan memastikan kebersihan hal ini dilakukan sebanyak 3x/minggu selama 1 bulan	Tidak ada pemberi an intervensi	Kuesioner Indeks kualitas tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> diisikan oleh responden setelah selesai menerima intervensi	Penerapan <i>sleep hygiene</i> secara teratur efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan dapat mengatasi gangguan tidur pada berbagai populasi kelompok usia lanjut usia
6	Wibowo (2020)	Pengaruh <i>Sleep hygiene</i> terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jaya Mara Pati Buleleng	15 orang lansia	Intervensi dilakukan dengan <i>sleep hygiene</i> sebelum dan sesudah terhadap kualitas tidur.	Tidak ada kelompok kontrol	Kuesioner PSIQ (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>)	Hasil menunjukkan bahwa kualitas tidur sebelum perlakuan sanitasi tidur rata-rata (10,07) dan kualitas tidur setelah perlakuan sanitasi tidur rata-rata (6,07), sehingga ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan, masing-masing 4,00.
7	Hassan (2020)	<i>Effect of Sleep hygiene Program on Sleep Quality, Depression, Anxiety and Stress among Resident Older Adults</i>	71 orang lanjut usia	kelompok terdiri dari sekitar 10-12 lansia. Intervensi <i>sleep hygiene</i> tidur terdiri dari 6 sesi terdiri dari manfaat tidur, kualitas tidur, meminimalkan kebisingan, cahaya, tempat tidur hanya boleh digunakan untuk tidur dilakukan selama 6 minggu.	Tidak ada kelompok kontrol	Kuesioner indeks higiene tidur (SHI) terdiri dari 13 item dan h Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) terdiri dari 19 item	Penerapan program higiene tidur meningkatkan indeks higiene tidur lansia dan indeks kualitas tidur dan h Indeks Pittsburgh (PSQI), sementara skala depresi, kecemasan, dan stres (DASS-21) tidak membaik. Terdapat korelasi positif yang signifikan secara statistik antara indeks higiene tidur, kualitas tidur, skala depresi, kecemasan, dan stres.
8.	Moradi dkk. (2021)	<i>Effect of a Sleep hygiene Education Program Using Telephone Follow-up Method on the Sleep Quality of the Elderly</i>	80 orang lansia	40 orang Kelompok intervensi menerima sesi edukasi tatap muka selama satu jam tentang <i>sleep hygiene</i> . Panggilan telepon dilakukan untuk menindaklanjuti dan memastikan	40 orang Kelompok kontrol menerima perawatan rutin diberikan dan buklet edukasi diberikan	Kuesioner Indeks kualitas tidur Pittsburgh (PSQI)	<i>Sleep hygiene</i> secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

No	Penulis (tahun)	Judul	Responden	Perlakuan	Kontrol	Prosedur penilaian	Hasil
				perubahan perilaku pada lansia pada bulan Pertama, dua kali seminggu dan bulan kedua seminggu sekali setelah intervensi	n kepada mereka setelah intervensi berakhir.		
9.	Dhari & Silvitari (2022)	Hubungan Antara <i>Sleep hygiene</i> dengan Tingkat Imsonia pada Lansia di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan RW 05 Surakarta	40 sampel yang dihitung dengan menggunakan rumus Slovin	40 Orang lansia dilakukan pengukuran mengenai tingkat insomnia dan tingkat <i>sleep hygiene</i>	Tidak ada kelompok kontrol	Instrumen penelitian menggunakan IRS (<i>Insomnia Rating Scale</i>) untuk mengukur derajat insomnia dan alat ukur SHI (<i>Sleep hygiene Index</i>) untuk mengukur kebiasaan higiene tidur lansia.	Hasil analisis data dengan uji Rank – Spearman diperoleh nilai Sig = 0,000 < (0,05) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya “Ada hubungan antara <i>Sleep hygiene</i> dengan Insomnia pada Lansia di Kecamatan Jebres Gandekan RW 05 Surakarta.”
10.	Souilm dkk. (2022)	<i>Effectiveness of emotional freedom techniques (EFT) vs sleep hygiene education group therapy (SHE) in management of sleep disorders among elderly</i>	60 pasien lansia yang mengalami masalah insomnia	Penelitian ini melibatkan 60 pasien lansia dengan insomnia yang secara acak dibagi menjadi dua kelompok: satu menerima intervensi <i>Sleep hygiene Education</i> (SHE), dan lainnya menerima <i>Emotional Freedom Techniques</i> yang dimodifikasi untuk insomnia (EFT-I), dengan data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur kualitas tidur (PSQI), depresi, dan kepuasan hidup.	Tidak ada kelompok kontrol	Kuesioner yang diisi sendiri dengan alat untuk mengukur kualitas tidur (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> [PSQI]), depresi, dan kepuasan hidup digunakan untuk mengumpulkan data.	Setelah intervensi, 73,3% dari kelompok EFT memiliki kualitas tidur yang baik, dibandingkan dengan 100,0% di kelompok SHE (P= 0,005); skor median depresi (3,00) lebih tinggi pada kelompok EFT dibandingkan dengan 0,00 pada kelompok SHE (P< 0,001); sementara untuk kepuasan hidup, perbedaannya tidak signifikan secara statistik. Kedua pendekatan, SHE dan EFT, bermanfaat bagi kualitas tidur lansia, dengan SHE lebih efektif dalam memperbaiki kualitas tidur.

PEMBAHASAN



Gambar 1. Kiat menciptakan tempat tidur yang nyaman (The Institute for Functional Medicine, 2020)

Hasil analisis terhadap persamaan dan perbedaan dari setiap penelitian disajikan sebagai berikut. Purwanto (2023) menyatakan bahwa istilah "hygiene tidur" mengacu pada praktik tidur yang baik. Kesehatan tidur adalah perubahan perilaku dan lingkungan yang dapat mempengaruhi dan meningkatkan kualitas tidur. Memperbaiki kesehatan tidur pada lansia adalah metode yang mudah namun efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Perilaku kebersihan tidur yang baik dapat membantu mencegah gangguan dan masalah tidur lainnya. Artinya, memiliki perilaku kebersihan tidur yang baik juga dapat membantu seseorang tidur dengan kualitas tidur yang baik (Tarnoto & Purwitasari, 2023). Saeedi dkk., 2014 (dalam Hassan, 2020), mengemukakan bahwa: metode non-farmakologis yang umum digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah *sleep hygiene*.

Ngante, 2016 (dalam Hassan, 2020), mengemukakan bahwa pendekatan *sleep hygiene* mengacu pada intervensi perilaku di mana seseorang diberikan instruksi tentang kebiasaan tidur yang sehat di siang hari dan di malam hari untuk meningkatkan kualitas tidur. tingkat dan kualitas tidur. Kebersihan tidur merekomendasikan

serangkaian praktik kebiasaan sehat yang mendorong kualitas tidur yang baik seperti memastikan olahraga harian yang cukup, menjaga asupan makanan yang sehat, lingkungan tidur yang nyaman seperti tempat tidur, cahaya, mengurangi kebisingan, dan menetapkan rutinitas waktu tidur yang menenangkan dan teratur. Singer & Nanda, 2010 (dalam Hassan, 2020) mengemukakan selain menghindari stimulan pada sore atau malam hari seperti kafein dan nikotin, juga dengan membatasi konsumsi alkohol dan mengurangi asupan cairan menjelang waktu tidur.

Ditinjau dari penelitian sepuluh artikel menunjukkan hasil bahwa *sleep hygiene* secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Adanya perubahan yang signifikan pada berbagai aspek kualitas tidur (efisiensi tidur, waktu tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan tidur) menunjukkan bahwa *sleep hygiene* dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengatasi masalah tidur pada kelompok usia lanjut. Penurunan prevalensi gangguan tidur setelah intervensi juga memperkuat bukti bahwa *sleep hygiene* memiliki pengaruh positif.

Secara keseluruhan, intervensi *sleep hygiene* dapat dijadikan sebagai pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Namun, untuk mencapai hasil yang optimal, diperlukan konsistensi dalam penerapan *sleep hygiene* dan pemahaman terhadap faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kualitas tidur. Semua referensi yang digunakan untuk setiap penelitian sesuai dan lengkap, dan termasuk konsep dan jurnal yang diperlukan untuk penelitian tersebut.

Beberapa penelitian memberikan masukan dari penelitian yang telah dilakukan, yaitu penelitian Rayanti dkk. (2024) yang memberikan masukan untuk penelitian selanjutnya agar melakukan pengukuran perubahan kualitas tidur. Hal ini menyarankan bahwa penelitian di masa depan harus mengukur perubahan kualitas

tidur menggunakan pemeriksaan fisik dan laboratorium, setelah responden diberikan intervensi *sleep hygiene*. Namun, penelitian ini telah terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman tentang strategi untuk mencapai peningkatan kualitas tidur dan secara efektif meningkatkan kualitas tidur individu lanjut usia. Penelitian Kaveh dkk. (2021), mengusulkan peneliti selanjutnya untuk memperhatikan kondisi yang mendasari respon kualitas tidur responden (seperti status sosial ekonomi) dan faktor situasional (seperti epidemi penyakit menular) dan mengambil tindakan yang tepat, contohnya seperti teknik relaksasi benson (Habibollahpour dkk., 2019).

Moradi dkk. (2021) mendorong penelitian lebih lanjut dengan perbaikan meningkatkan durasi penggunaan sanitasi tidur, dan Penelitian Souilm dkk. (2022) mengusulkan pemeriksaan berkala kualitas tidur menggunakan skala PSQI, penelitian ini juga merekomendasikan penelitian selanjutnya agar bisa mengambil sampel probabilitas besar dari berbagai wilayah geografis untuk membantu generalisasi hasil. Penelitian Wibowo (2020) menyarankan agar para peneliti di masa depan menggunakan berbagai teknik penelitian. Salah satunya adalah *Quasi Eksperimen*, yang melibatkan kelompok kontrol dan jumlah responden yang lebih besar. Selain itu, penelitian ini mengusulkan penelitian lanjutan yang menggabungkan intervensi kebersihan tidur dengan terapi alternatif dan komplementer, dengan juga mempertimbangkan variabel tambahan. Terdapat beberapa penelitian yang tidak memberikan usulan untuk penelitian selanjutnya yaitu penelitian Sonhaji & Setiani (2022), Purba (2023), Andas dkk. (2024) dan Dhari & Silvitasari (2022).

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa hasil *systematic review* ini menunjukkan bahwa terapi kebersihan tidur yang efektif dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

Penelitian yang dianalisis memperlihatkan adanya perubahan positif dalam berbagai aspek kualitas tidur, termasuk efisiensi tidur, durasi tidur, penggunaan obat tidur, dan frekuensi gangguan tidur. Dengan menerapkan strategi *sleep hygiene* yang efektif, lansia dapat mengalami penurunan prevalensi gangguan tidur, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan fisik dan mental. Oleh karena itu, *sleep hygiene* dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang berpotensi untuk dilakukan secara luas dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lansia.

Demi keberlanjutan masa mendatang, disarankan bagi tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi yang lebih luas mengenai praktik *sleep hygiene* kepada lansia dan keluarga. Edukasi ini dapat meliputi informasi tentang rutinitas tidur yang baik, lingkungan tidur yang optimal, dan penghindaran stimulan sebelum tidur. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur, seperti kondisi kesehatan mental, status sosial ekonomi, dan pengaruh lingkungan sekitar. Penelitian yang lebih mendalam diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi *sleep hygiene* di berbagai kelompok lansia dengan kondisi yang berbeda. Selanjutnya, disarankan untuk melakukan intervensi yang berkelanjutan dan dukungan dari keluarga serta tenaga kesehatan. Hal ini mencakup pengawasan dan evaluasi rutin terhadap penerapan praktik tidur yang baik, serta Praktik *sleep hygiene* sebaiknya diterapkan tidak hanya dalam *setting* rumah, tetapi juga dalam institusi perawatan lanjut usia.

REFERENSI

Andas, A. M., Sansuwito, T., Said, F. M., Wada, F. H., Purnamasari, A., Prima, A., & Andas, N. H. (2024). The Influence of Sleep Hygiene on the Sleep Disorders of Elderly at Integrated Long Term Care. *The Malaysian Journal of Nursing (MJN)*,

- 15(4), 109–117.
<https://doi.org/10.31674/mjn.2024.v15i04.013>
- Apriana, R., Retnaningsih, D., & Rahmah, I. Z. (2015). HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI PANTI WREDHA HARAPAN IBU NGALIYAN SEMARANG. *Jurnal NERS Widya Husada*, 2(1), 1–10.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33666/jners.v2i1.143>
- Cho, J.-H., Lim, J.-H., Park, Y., Jeon, Y., Kim, Y. S., Kang, S.-W., Yang, C. W., Kim, N.-H., Jung, H.-Y., Choi, J.-Y., Park, S.-H., Kim, C.-D., & Kim, Y.-L. (2022). Factors Affecting Selection of a Dialysis Modality in Elderly Patients With Chronic Kidney Disease: A Prospective Cohort Study in Korea. *Frontiers in Medicine*, 9.
<https://www.frontiersin.org/journals/medicine/articles/10.3389/fmed.2022.919028>
- Dhari, P. W., & Silvitasari, I. (2022). HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE DENGAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI KECAMATAN JEBRES KELURAHAN GANDEKAN RW 05 SURAKARTA. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 71–77.
<https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/536>
- Duman, M., & Timur Taşhan, S. (2018). The effect of sleep hygiene education and relaxation exercises on insomnia among postmenopausal women: A randomized clinical trial. *International Journal of Nursing Practice*, 24(4), e12650.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/ijn.12650>
- Habibollahpour, M., Ranjkesh, F., Motalebi, S. A., & Mohammadi, F. (2019). The Impact of Benson's Relaxation Technique on the Quality of Sleep in the Elderly. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35, 88–94.
<https://doi.org/10.1097/TGR.0000000000000204>
- Hale, D., & Marshall, K. (2019). Sleep and Sleep Hygiene. *Home Healthcare Now*, 37(4).
https://journals.lww.com/homehealthcare_nurseonline/fulltext/2019/07000/sleep_and_sleep_hygiene.7.aspx
- Hassan, M. E. (2020). Effect of Sleep Hygiene Program on Sleep Quality, Depression, Anxiety and Stress among Resident Older Adults. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 9(4), 45–56.
<http://www.iosrjournals.org/iosr-jnhs/papers/vol9-issue4/Series-12/F0904124556.pdf>
- Kaveh, M.-H., Behmanesh, V., & Karimi, M. (2021). The Impact of the Educational Intervention on Sleep Quality and Psychological Well-being Among the Elderly People. *Mohammad-Hossein*, 17(3), 133–138.
https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2021062815451819_MJMHS_1024.pdf
- Moradi, M., Mohammadzadeh, H., Noori, R., Basiri Moghadam, K., & Sadeghmoghadam, L. (2021). Effect of a Sleep Hygiene Education Program Using Telephone Follow-up Method on the Sleep Quality of the Elderly. *Yektaweb_Journals*, 15(4), 484–495.
<https://doi.org/10.32598/sija.15.4.2895.1>
- Purba, R. (2023). HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DUSUN VI SILO BONTO KECAMATAN SILAU LAUT TAHUN 2022. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 5, 28–34.
<https://doi.org/10.36656/jpkm.v5i2.1218>
- Purwanto, A. J. (2023, Juli 28). Kesulitan Tidur, Cobalah Terapkan Sleep Hygiene. *yankes.kemkes.go.id*.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2661/kesulitan-
- Rayanti, R. R., de Fretes, F., & Kristianti, N. (2024). Effectiveness of Sleep Hygiene Intervention on the Sleep Quality of the

Elderly in Nursing Homes in Salatiga City. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 1(1), 25–29. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35842/jkry.v1i1.757>

Saputra, M. F. A. A., Herliana, I., & Gunardi, S. (2021). Insomnia dapat Meningkatkan Resiko Depresi pada Lansia. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(1), 34–42. <https://jakartajournals.net/index.php/oajjhs/article/view/9/5>

Sonhaji, S., & Setiani, W. (2022). The Effect Of Sleep Hygiene Activity Therapy On Sleep Quality In The Elderly. *Jurnal Smart Keperawatan*, 9, 43. <https://doi.org/10.34310/jskp.v9i1.607>

Souilm, N., Elsakhy, N. M., Alotaibi, Y. A., & Ali, S. A. O. (2022). Effectiveness of emotional freedom techniques (EFT) vs sleep hygiene education group therapy (SHE) in management of sleep disorders among elderly. *Scientific Reports*, 12(1), 6521. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-10456-w>

Tarnoto, K. W., & Purwitasari, N. H. N. (2023). Sleep Hygiene Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia : Literature Review. *Journal of Nursing Innovation*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.61923/jni.v2i1.6>

The Institute for Functional Medicine. (2020). Good Sleep Hygiene May Help Protect Against Infectious Diseases. *The Institute for Functional Medicine*. <https://philadelphiapersonalhealth.com/wp-content/uploads/Sleep-Hygiene-May-Help-Protect-Against-Infectious-Diseases-The-Institute-for-Functional-Medic.pdf>

Wibowo, T. S. (2020). Pengaruh Sleep Hygiene terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng. *Indonesian Journal of Health Research*, 3(2), 35–41. <https://idjhr.triatmamulya.ac.id/index.php/idjhr/article/view/68/68>